

Juin 2013

N°02

Diffusion interne/E-mail
Directeur de la publication : Ludovic MOUCHET
Edition et conception : DIMéCOM
Crédit photos : membres de l'association

contact@besancontriathlon.org lepetitri@besancontriathlon.org
14, rue de Trépillot - 25000 Besançon - FRANCE - www.besancontriathlon.org - 09 50 58 65 79 - 06 98 93 41 53

édito

Triathlon Vauban

Avant d'être président, je me suis investi au sein du club pour chapeauter l'organisation du Triathlon Vauban.

C'est donc avec une double satisfaction que j'ai reçu les messages de félicitation de la FFTri, de l'ITU mais surtout des athlètes.

Pour une 3ème édition, la mise en place d'une pasta party le samedi soir, l'organisation de 2 championnats de France et d'une coupe du monde étaient un sacré challenge que nous avons réussi à relever avec les félicitations, sans presque aucune fausse note. Avec l'accueil de 50 paratriathlètes, notre épreuve aura été la 2ème plus grosse manifestation paratriathlon au monde !
Un tel résultat n'était pas possible sans l'implication de tous, donc à nouveau un grand MERCI A TOUS.

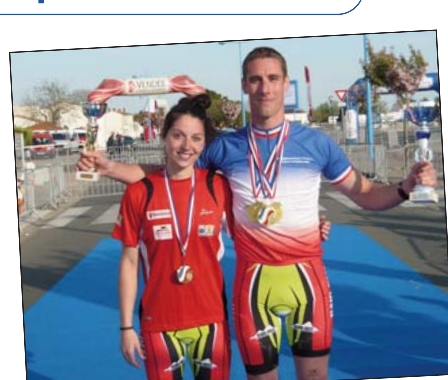
Nous avons d'ores et déjà un accord tacite pour accueillir une manche de l'ITU paratriathlon Event à Besançon en 2014 ...

Ludovic MOUCHET
Président du Besançon Triathlon



Déjà de nombreux podiums pour cette saison 2013

De riches wee-end ont laissé place à de nombreux prix, podiums et victoires ...



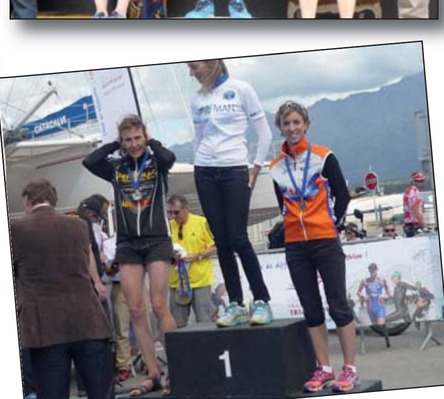
Championnat de France sapeurs pompiers sous format S "SPRINT" l'Aiguillon sur Mer.
- Guillaume BROCCO Champion de France
- Caroline BRASLERET 3è place.

En duathlon, les équipes D3 hommes et D2 filles etaient présents sur St Cézaire pour une course format S "SPRINT".









Victoire des filles par équipe sur cette 1/2 finale sud!, Laetitia monte sur la 3è place en individuel. Johanna fait 4è, Melanie 6è et Laurette 8è.
Bravo à Louis Cupillard qui termine 3è sur l'épreuve U23 .....

Pour un résumé plus riche en images et en récits sportif vous connecter sur le www.besancontriathlon.org/v2/



La rétrogradation en D2

Partie 2 par Cédric CLERC

Ben Allen a souhaité rejoindre Vesoul et Antoine Febvay Mulhouse afin de poursuivre l'aventure en D1. Ainsi, vu l'objectif d'ascension en D1 acté, un recrutement s'est imposé pour renforcer l'équipe. Les athlètes étrangers qui ont intégrés l'équipe ont fait des demandes spontanées ou ont été conseillés par les bisontins actuellement au club.

Brais Canosa habite à Saint Jacques de Compostelle et s'entraine avec Ivan Rana, figure du triathlon espagnole dans les années 2000 et toujours performant sur IM et Half. Brais termine en tête du championnat espagnole sur l'ensemble de la saison 2011, ce qui fait de lui le triathlète le plus régulier sur l'ensemble de cette saison. Jesus Gomar habite à Pontevedra et s'entraine avec Jesus Gomez, vice-champion olympique à Londres en 2012 (entre autre). Il termine second sur les championnats espagnols sprint et CD 2011 derrière… Gomez !

Il participe en 2011 à plusieurs Coupe d'Europe et du Monde où il termine régulièrement dans le top 15 (Quarteria 8°, Banyols 13°…). Enfin, Peter Denteneer, notre second belge, nous a proposé un CV avec des temps de référence impressionnant en natation et course à pied, ce qui se vérifiera sur les étapes de D2. Ces 3 recrues ont comme objectif de courir en D1 et ont, à priori, le niveau pour être sur le devant de la scène en D2. Michael Rosu et Daniel Rodriguez reste dans l'effectif pour la 4° année de suite.

Notons également l'arrivée d'Angel Salamanca et de Tom Mets, de jeunes étrangers prometteurs.

Notre effectif est prêt, la saison peut commencer.

1° étape : Pierrelatte. L'équipe termine 10°. Une déception vu les attentes de pré-saison. Canosa rentre dans le top 10 (9°), Salamanca après une natation catastrophique pour son niveau termine 31° puis suivent Guillaume Brocco avec une belle 39° place, Xa Corrotte 55° et notre moins de 23ans (U23) Valentin Genewe 61°. Benoit Bigot doit abandonner. Nous constatons que le niveau de cette D2 est très relevé et que notre faux départ peut nous couter cher.

2° étape : Autun. Lors du briefing d'avant course le message est clair : il faudra faire une grosse course pour remonter au classement et pouvoir encore espérer un podium final. Brais Canosa et Jesus Gomar sortent rapidement de l'eau et parviennent à rattraper une échappée de 8 coureurs. Ensuite, c'est Anatole Girand-Telme qui sort de l'eau ! Quelle natation ! Il part avec le gros du peloton. Suivent Manu Roux , Thomas Lihoreau et Sebastien Debouche.

Pour eux, la partie vélo se résume à faire le maximum pour rentrer dans le peloton le plus vite possible. La partie vélo se compose de 4 boucles avec une grosse bosse puis des virages serrées en descente dans la vieille ville…idéale pour une remontée d'anthologie.

Seb ne peut tenir le rythme endiablé que Thomas et Manu imprègnent dés les premiers coups de pédale. A chaque tour, nous constatons qu'ils reprennent du terrain sur le peloton : ils finiront par «rentrer» dans le dernier tour.

Au départ de la course à pied, c'est une quarantaine de furieux qui sort du parc le couteau entre les dents. Très vite, Brais et Jesus se positionnent aux avants postes et reviennent sur Felix Duchampt (Montlucon) seul en tête. Ils finiront 1° et 3° dans un final haletant ! A l'arriere, Manu nous fait également une remontée fantastique.

Sortie en fin de peloton, il termine à une belle 29° place qui permet à l'équipe de se classer 3° de l'étape. Anatole termine sa superbe course 33°, Thomas 44° après avoir fait le boulot à vélo pour remonter Manu dans le pack (belle course d'équipe) et Seb 72° qui paye un parcours vélo quasiment tout seul. Au général, cette étape nous fait remonter 7° et diminue grandement l'écart avec les équipes de tête.

3° étape : Tours. C'est une étape en relais originale qui nous attend. Peter Denteneer et Xavier prendront le départ avec les binômes des autres équipes. Après avoir réalisé leur course (nat/velo/cap), ils donnent le relais à Brais qui part seul et reste dans les 10 premières équipes.

Le podium est injouable tant l'avance des premiers est importante. Thomas et Guillaume finissent le dernier relais au moral et classent l'équipe 7°.

La difficulté de cette étape a été de constituer des relais performants et homogènes. Il manque quelques secondes au premier relais pour donner une autre couleur à cette course. L'équipe remonte tout de même 6° en partant de Tours, à 7points des 3° et de la D1 !

4° et ultime étape : Betton. Nos espagnols sont alignés sur leur championnat national. Peter et Michael Rosu sont alignés avec l'objectif de faire aussi bien que Jésus et Brais à Autun… 2 top 5 ! L'exploit est possible mais nous n'avons pas notre destin en main. En plus de faire une course parfaite, les autres équipes doivent également se louper (comme nous à Pierrelate…). Peter et Micha sortent dans les premiers de l'eau et resteront dans le peloton de tête à jusqu'à la seconde transition.

Manu rentrera dans le peloton assez rapidement et restera «au chaud» durant la partie cycliste. Benoit abandonnera sur la partie vélo après un petit malaise sans gravité. Guillaume sort de l'eau en fin de peloton et ne parviendra pas à refaire son retard : il termine 63°. Peter et Micha sortent très rapidement du parc et maintiendront leur place jusqu'au final : 4° et 7°. Manu, auteur une nouvelle fois d'une belle course, remonte des places à pied et finit 19°. Malgré 2 top 10, un top 20, nous nous classons «que» 2° de l'étape et finissons au pied du podium (4°) au général à 4 points des 3°. Valence, Montlucon et TriSud prennent le train de la D1 après une saison solide et un résultat final mérité. Vitrolles, Autun, Lyon et Cesson seront des équipes dont il faudra se méfier en 2013 !



QUELQUES GRANDES DATES 2013 : *hors région*

16 Juin	Kruth (68)	TriThur	http://trithur.asptmulhouse-triathlon.fr/
30 Juin	Annecy (74)	Tri International du lac d'Annecy	http://www.annecy-triathlon.com/pages/epreuve.php
6 Juillet	Dijon (21)	Tri International de Dijon	http://triathlon-de-dijon.onlinetri.com/
14 Juillet	Thonon (74)	Tri de Thonon les Bains	http://www.thonon-triathlon.fr/
25 au 28 Juillet		Triathlon de l'Alpe D'Huez (38)	http://www.alpetriathlon.com/en
4 Août	Dole (39)	Triathlon de Dole	http://triathlon-dole-dfforg.e-monsite.com/pages/e.html
25 Août	Passy (74)	Triathlon du Mont-Blanc	http://montblanc-triathlon.fr/epreuves/
31 Août 1er sept.	Vesoul (70)	Triathlon de Vesoul	http://www.triathlondevesoul.com/triathlon_de_vesoul/2013_29eme_triathlon_de_vesoul/presentation.html
1er sept.	Novalaise (73)	Triathlon Aiguebelette	http://triathlonaiguebelette.fr/
8 sept.	Aix les bains (74)	Triathlon d'Aix les Bains	http://www.triathlonaixlesbains.com/
8 sept.	Auxonne (21)	Triathlon d'Auxonne	http://auxonnesports.canalblog.com/
15 sept.	Colmar (68)	Triathlon Colmar	http://www.triathlondecolmar.fr/triathlon/
29 sept.	Nice (06)	Triathlon de Nice	http://www.triathlondenice.fr/



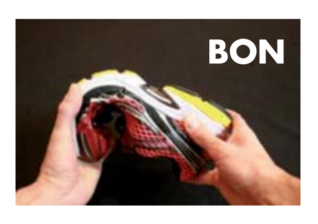
Le choix de la chaussure
de course à pieds

Que l'on soit nouveaux licenciés en triathlon ou un triathlète confirmé, le choix de la paire de chaussures pour la course à pied n'est pas anodin, il est primordial. Le pied est à considérer comme un outil actif de la course.
Pour nous aider à enrichir cet article, nous nous sommes rendus chez YANN GABET/ENDURANCE SHOP (à Besançon), afin d'obtenir les conseils d'un professionnel.



Pour commencer, le bon geste à adopter est de choisir la bonne pointure pour s'assurer un confort optimal. Prenez la paire que vous envisagez d'acheter, retirez la semelle de propreté (celle qui est directement en contact avec votre pied, à l'intérieur de la chaussure). En posant votre pied sur cette dernière, vous devez vous assurer qu'il y a un index entre l'orteil le plus long et le bout de la semelle. Il est important de prendre votre index, et non celui d'une tierce personne présente avec vous dans le magasin. Pourquoi faire cela ? Votre voute plantaire s'affaisse mécaniquement lors du passage du talon vers le gros orteil, ce qui fait avancer le pied dans la chaussure. Si la marge est trop juste, vous serez à l'étroit et vous n'aurez pas le confort optimal.

Le second bon geste consiste à tester la résistance de la chaussure, notamment au niveau de la semelle. A l'intérieur de celui-ci, nous pouvons distinguer deux types de test : la flexibilité et la torsion.







Pour l'un, il s'agit de prendre la chaussure entre vos deux mains et de la plier en deux, au niveau du tiers antérieur, là où votre pied fléchit lorsque vous courrez, autrement dit en arrière des orteils. En revanche, si la flexion de la chaussure s'opère au centre, elle est de mauvaise qualité.

Pour l'autre, il s'agit également de prendre la chaussure et d'effectuer le test dit de «l'essorage». C'est-à-dire tenir la chaussure à ses extrémités et tourner celle-ci dans des sens opposés (n'hésitez à faire preuve de votre force). Le résultat à constater est que la semelle ne doit pas se vriller malgré une traction importante.

Arriver à ce stade, vous vous dites : « c'est bon, je vais pouvoir enfiler les chaussures !». Mais, non, car d'autres questions sont à se poser.

Dans le choix d'une paire de chaussure de course à pied, plusieurs critères entrent en jeu, d'après Yann GABET :

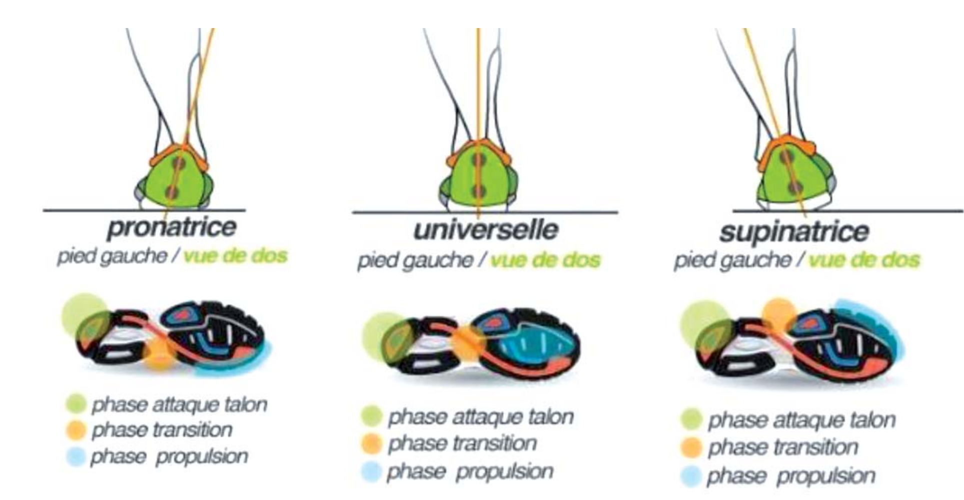
1. La physiologie et la morphologie de la personne (poids, type de foulée) :

Concernant le type de foulée, on en distingue 3 types (exemple pied gauche) :

a. Le pronateur : phase d'attaque par le talon (3/4 extérieur), phase de transition passe par l'intérieur de la chaussure, phase de propulsion sur le bord intérieur. En bref, le coureur pronateur se caractérise par des appuis intérieurs excessifs et déroule son pied sur le bord interne.

b. L'universel : phase d'attaque par le talon (3/4 extérieur), phase de transition et de propulsion se réalisent sur tout le pied en suivant un axe droit. En clair, le coureur universel présente une absence d'appuis latéraux, il utilise la chaussure de la manière la plus « diagonale qui existe ».

c. Le supinateur : phase d'attaque par le talon (3/4 extérieur), phase de transition et de propulsion s'exercent sur le bord externe de la chaussure. En somme, comme le dit Yann GABET, il court sur « la tranche ». Ce type de coureur ne représente que 2 % de la population. Les fabricants « ont changé la façon de faire les chaussures universelles en les évasant davantage au niveau de la semelle par rapport à la largeur du chausson pour pouvoir tolérer la supination ».



DONNONS - VENDONS - ÉCHANGEONS envoyez vos annonces sur lepetitri@besancontriathlon.org



Combinaison natation
néoprene Aquaman metalcell
année 2007 - taille 3 ou L



bon état
120 euros
Libre de suite

Contacter Dimitri HUARD

06 98 93 41 53

Vélo SCR Giant Femme carbone
Taille S de 2007
VENDU 650 euros

Libre de suite
Contacter Laétitia MOUCHET
06 03 59 56 71

Porte vélo "Norbike 3P"
de chez Norauto
avec manuel d'utilisation

très bon état 40 euros

Libre de suite
Contacter Dimitri HUARD
dimitri.huard@besancontriathlon.org









Voici quelques modèles recommandés par notre expert de chez Endurance Shop

New Balance M890 V2 Revlite | Skechers Go Run | Brooks Pure Cadence | Adidas Adizero Adios 2 | Asics Gel Tri Nosa 8

Pour déterminer son type de foulée, l'avis de spécialiste comme chez Endurance Shop ou d'expert médical (podologue) vous conseilleront mieux que quiconque sur le sujet.

Le poids rentre également en ligne de compte par rapport à l'amorti de la chaussure. « Un fort beau gabarit », comme le soulignait M. Pierre FULLA, de type Hulk ne cherchera pas la même qualité d'amorti qu'un guépard. Pour les hommes jusqu'à 80 kg (60 kg pour les femmes), vous aurez le choix parmi les modèles proposés par les constructeurs. Au-delà, il est conseillé de privilégier des modèles adaptés, dont l'amorti et la robustesse sont avérés. Ils seront également plus pérennes.

2. A chaque typologie de terrain, de fréquence d'entraînement, et de kilomètre parcouru par semaine correspond un type de chaussure.

Dans le cas du TRI VAUBAN, le parcours est bitumeux, la distance est courte, les chaussures à privilégier sont plutôt de type dynamique et légère. L'amorti est conseillé sur les longues distances et l'entraînement.
Pour les pratiquants du trail, il faut axer son choix sur une paire ayant une bonne stabilité, une semelle qui accroche le sol, et comporte des protections.
Des paires mixtes (bitume et chemin) sont proposées par les fabricants. Mais, d'après Yann GABET, leurs performances sont limitées.
Généralement, il est conseillé de changer de chaussure tous les 1 200 km, soit tous les 6 mois pour une personne effectuant 3 sorties par semaine (50 km par semaine). Pour les coureurs faisant plus de 80 km par semaine, le remplacement interviendra environ tous les 3 mois. Par ailleurs, les modèles orientés compétition s'usent plus rapidement que les autres.

En somme, un coureur avec deux paires de chaussures, l'une pour l'entraînement et notamment sur distances longues, l'autre pour la compétition et l'entraînement sur distance courte, limitera l'usure et adaptera l'usage de ces dernières.

3. La sensation recherchée (confort, stabilité, dynamisme, etc.)

Cette donnée est subjective et difficile à appréhender, puisqu'il s'agit de votre ressenti. « On peut avoir une seule chaussure et faire essayer à quinze personnes différentes, on va avoir quinze sensations différentes dans la chaussure », comme le souligne Yann GABET. Mais, gardez en tête votre usage et les critères évoqués ci-dessus.

CONCLUSIONS

cet article se destine à être un guide pratique, un pense-bête non exhaustif. Quoi qu'il en soit votre futur achat ne doit pas être guidé par le look de la chaussure. La course à pied est un sport unidirectionnel (le mouvement s'effectue de l'arrière vers l'avant) et la chaussure de course à pied doit être construite pour s'adapter à cette mécanique.
Il vous est toutefois recommandé de vous rendre chez des professionnels du sport (ex : Endurance Shop) ou de la santé (blessures à répétition, problèmes pathologiques) pour des conseils exhaustifs, dont le retour d'expérience est solide.

Reportage
Thomas DELECOLLE



Endurance Shop

8 Rue Gustave Courbet, 25000 Besançon
Tél : 03 81 62 04 09
Horaires du mardi au samedi
de 10h00 à 13h00 et de 14h30 à 19h00



Accueil, conseils et renseignements par M. Yann GABET



Syndrome de surmenage
L'épaule du nageur
N° 1

La natation est un sport inhabituel pour l'être humain durant lequel les épaules et les extrémités supérieures sont utilisées pour la locomotion. On retrouve souvent une augmentation de laxité des articulations. En outre, ce sport est effectué dans un milieu liquide, ce qui offre plus de résistance au mouvement que l'air. Cette combinaison de demandes non naturelles peut conduire à une gamme de blessures dues au surmenage, la plus connue étant la tendinopathie de la coiffe des rotateurs. Les mouvements complexes, réalisés au cours des différentes formes de natation crawl, papillon, brasse et dos crawlé, peuvent, en cas de surcharge de travail ou de mauvaise technique, rapidement entrainer des douleurs chroniques de l'épaule. 30 à 50% des nageurs ou des triathlètes de haut niveau affirme déjà avoir souffert au moins une fois dans leur carrière de ce que l'on appelle le syndrome de « l'épaule du nageur ».
Le terme « d'épaule du nageur » n'est pas un véritable syndrome au sens médical, mais plutôt un fourre tout de plusieurs traumatismes touchant l'articulation de l'épaule et pouvant survenir de manière isolée ou en association au cours de la pratique de natation.
D'une part, il peut y avoir, suite à une mauvaise technique ou lors d'une augmentation subite de la charge de travail, un surmenage de certaine structure anatomique aboutissant alors à une inflammation douloureuse de l'épaule. D'autre part, un entrainement uniforme et un défaut de renforcement musculaire ou bien d'étirement, peuvent engendrer un déséquilibre musculaire. Mais aussi une instabilité chronique de l'épaule, suite à de nombreuses années d'entrainement étirant la capsule articulaire, peut aboutir à des douleurs lors de l'effort.

Le conflit sous acromial

Il s'agit d'une notion ancienne pour expliquer la survenue et l'entretien d'une tendinite de la coiffe des rotateurs (muscles de l'épaule) touchant le muscle sus-épineux et la bourse sous-acromiale qui sont particulièrement sollicités lors du crawl ou du papillon, coincé dans un détroit osseux incompressible entre l'acromion et la tête de l'humérus. Les mouvements en abduction et rotation externe du bras accentuent ce pincement et participent à l'apparition des phénomènes inflammatoires. Ce sont principalement un volume d'entrainement trop important ou une augmentation trop rapide de la charge de travail qui, associés à une mauvaise technique de natation, provoque une douleur d'origine inflammatoire. L'utilisation de plaques surdimensionnées accentue encore les symptômes cliniques.

Ne pas abuser des plaques

Après le diagnostic du traumatisme de l'épaule, les principes du traitement seront dominés par la correction de la technique de nage grâce à un entraineur compétent et surtout par une diminution du volume d'entrainement. Souvent déjà rien que l'abandon pendant quelques semaines seulement des plaques peut suffire. En principe la nage avec plaques ne devrait pas dépasser 20% du volume de l'entrainement. Il faut également veiller à ne pas utiliser des plaques inadaptées et trop grande.

Une erreur technique est souvent la cause

Le mouvement typique de la nage en crawl ou en papillon est la cause du développement d'un déséquilibre musculaire de l'épaule. Comme déjà mentionné plus haut dans le texte, au cours de la phase d'extension le bras se trouve en abduction maximale et rotation externe, puis lors de la phase de propulsion, le retour aquatique du bras se fait en rotation interne. Ce mouvement, entrainant un renforcement des agonistes, concerne donc principalement les muscles rotateurs internes de l'épaule et le grand pectoral. Par opposition, les antagonistes – les muscles rotateurs externes de l'épaule et le muscle trapèze – sont inhibés et s'atrophiés au fil du temps.

Pas d'excès de musculation

Ce déséquilibre musculaire est aggravé par des exercices de musculation classique et des séries longues en nage avec plaques, car ils renforcent de manière excessive les muscles pectoraux, de nature déjà puissants. Avec le temps les muscles rotateurs internes de l'épaule ont tendance au raccourcissement et accentues les symptômes. Le déséquilibre des forces musculaires et la raideur articulaire engendre une ascension de la tête de l'humérus qui ne se retrouve plus exactement centré par rapport à l'articulation et vient buter contre l'acromion. Ceci entraine une inflammation de la bource sous acromiale et du tendon du muscle sus-épineux. Il en résulte le syndrome du conflit sous acromial.

Contre un entrainement monotone

La prévention d'un déséquilibre musculaire passe par une augmentation du temps consacré aux étirements des muscles pectoraux proportionnellement à l'augmentation du nombre de kilomètres de natation. En plus il est recommandé d'intégrer dans son programme d'entrainement des séances quotidiennes de renforcement musculaire des muscles dorsaux et rotateurs externes, p. ex. à l'aide d'élastiques.

Attention : savoir reconnaitre du déséquilibre et ne pas l'ignorer

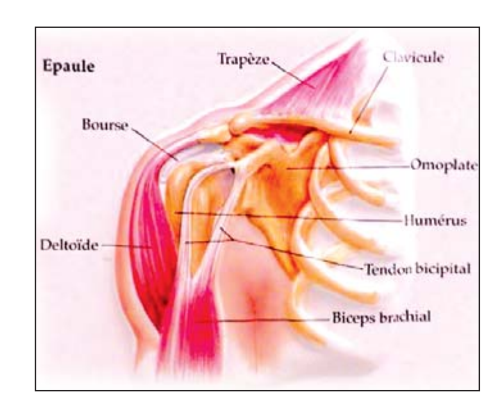
Par contre il sera beaucoup plus difficile de corriger une instabilité chronique de l'épaule. Le déséquilibre musculaire de l'épaule, provoqué par des années de natation et l'absence de prévention, entraine à terme une distension de l'appareil ligamentaire de l'épaule (ligament gléno-huméral). La tête humérale n'est plus maintenue dans l'articulation. Elle irrite et use prématurément le cartilage articulaire (bourrelet glénoïdien). Ce bourrelet peut se fissurer ou se déchirer. On parle alors en médecine de SLAP lésion, qui peut être différencié en plusieurs grades selon la taille et l'importance de l'atteinte. Chez le sportif une SLAP lésion se présente en règle générale par un phénomène de blocage douloureux de l'épaule à l'effort. Mais un conflit sous acromial peut également aboutir à une douleur de l'épaule. Il faut donc un examen clinique par un médecin expérimenté dans les atteintes de l'épaule pour faire le diagnostic et au moindre doute sur une lésion du bourrelet glénoïdien une IRM de l'épaule s'impose.

Quand il n'y a plus que la chirurgie pour soulager

Une intervention chirurgicale est envisagée pour les athlètes qui continuent à avoir des douleurs à l'épaule après au minimum de 6 mois de repos et de rééducation.
La procédure devrait comprendre un examen sous anesthésie afin de déterminer le degré de laxité, une arthroscopie diagnostic (à la recherche de SLAP lésion ou de rupture de coiffe ou la laxité capsulaire), et, lorsqu'il est indiqué, une ré-tension de la capsule laxe (capsulorrhaphie). Chez l'athlète plus âgé, une décompression sous-acromiale est généralement effectuée s'il existe des preuves arthroscopiques d'érosion.
NB : une injection de cortico-stéroïdes peut être envisagée chez les patients plus âgés mais est rarement utilisée pour les adolescents dont la croissance n'est pas terminée.

La croissance, une phase critique pour l'organisme

L'une des principales raisons pour lesquelles l'entrainement de l'enfant et de l'adolescent n'est pas un entrainement pour adulte "en miniature" est que, contrairement à l'adulte, l'enfant est encore en période de croissance et que les multiples transformations physiques, psychiques et psychosociales ainsi que les particularités de développement ont des répercussions sur l'entrainement dans ces catégories d'âge.
Partant de ce constat il convient d'établir les bonnes bases d'un développement physique et psychique harmonieux et préventif. En effet, le début d'un entrainement de compétition doit toujours être précédé d'un examen général, orthopédique, médical et paramédical de manière à dépister tous les troubles éventuels du système moteur actif et passif et cardio-vasculaires qui pourraient être dangereux par la suite. Cet examen doit être reconduit à intervalles réguliers, de manière à éviter les effets du surmenage résultant de l'entrainement.
Le processus d'entrainement affine, restructure et rend plus économique les différents processus de contrôle moteur. Les mouvements, exécutés au départ avec intervention des centres corticaux supérieurs (conscience) s'automatisent de plus en plus et passent progressivement du contrôle cortical au contrôle sous-cortical (inconscient). Ainsi plus les troubles sont pris en charge tôt, plus les exercices visant à équilibrer les synergies agonistes/antagonistes seront intégrés dans les schémas moteurs.
La tolérance de charge individuelle de l'appareil osseux, cartilagineux, tendineux et ligamentaire constitue un élément limitatif de la programmation de l'entrainement, dans la mesure où les structures en voie de développement de l'appareil moteur passif n'ont pas encore la résistance qu'elles ont chez l'adulte.
L'entrainement de l'enfant et de l'adolescent doit donc privilégier le développement optimal d'habiletés et de techniques motrices diverses et ciblées et l'élargissement de l'expérience motrice. L'entrainement des capacités de la condition physique se fait en parallèle, mais uniquement dans la mesure où l'acquisition de nouvelles coordinations (et notamment les coordinations préventives) motrices l'exige. C'est ici la différence majeure avec l'entrainement de l'adulte.



Pour terminer un dernier conseil

Si vous deviez ressentir une douleur dans l'épaule lors de l'entrainement, n'essayez pas de l'ignorer. Faites une courte pause, étirez vous et reprenez avec quelques éducatifs. Si toute fois la douleur ne devait pas céder, arrêtez la séance et accordez vous quelques jours de repos. Durant la phase de repos, qui peut durée jusqu'à 3 voir 4 semaines, essayez de faire des étirements et des exercices de renforcement musculaire sous contrôle d'un kinésithérapeute connaissant bien la natation. N'oublier pas de boire abondamment. Lors de la reprise de l'entrainement natation pensez impérativement dans un premier temps à diminuer à la fois le volume de vos séances mais aussi l'intensité. Les plaques sont formellement à proscrire durant cette période et dans ces cas la devise doit être «peu fait mieux» !!!

Philippe SCHEUNMANN
Médecin référent pour la commission technique